Nr 10 Październik, 1937 Rok IV

DLA ZDROWIA

WZAJEMNA POMOC W OCHRONIE ZDROWIA

Walne Zgromadzenie Towarzystwa Ubezpieczeń Wzajemnych na Wypadek Choroby w Warszawie w dniu 30 czerwca br. miało pewną cechę charakterystyczną, która wskazywała, że rozwój tej instytucji przechodzi w nową fazę. W poprzednich bowiem zebraniach Towarzystwa, brali udział wyłącznie członkowie udziałowcy, którymi są lekarze i aptekarze; — w tym zaś ostatnim zebraniu po raz pierwszy wzięli udział i ubezpieczeni.

Rozpoczyna się więc okres współpracy ubezpieczonych z Towarzystwem. Bardzo wielu ubezpieczonych nie zwróciło uwagi na słowo „Wzajemnych" w nazwie instytucji, na słowo, które oznacza, że i ubezpieczeni mają głos w sprawach ich dotyczących. Statut Towarzystwa określa, że ci z pośród ubezpieczonych, którzy opłacili 24 miesięczne składki, a więc ci, którzy przebyli w ubezpieczeniu dwa lata, mają nie tylko prawo głosu na Walnych Zgromadzeniach Towarzystwa, ale mogą być wybierani do Władz Towarzystwa. Przez ten udział

ubezpieczonych we władzach Towarzystwa ma nastąpić sharmonizowanie wysiłków oraz wczucie się ubezpieczonych w żywe interesy Towarzystwa. Wgląd w organizację, budżet i załatwianie prac bieżących pozwoli im zająć naprawdę życzliwe stanowisko w stosunku do instytucji, w której rozwoju sami stają się zainteresowanymi.

Im dłużej Towarzystwo będzie istniało, tym więcej głosów zyskują ubezpieczeni. Początek już miał miejsce — teraz sprawa będzie sama dalej postępować.

Prawo głosu ubezpieczonych dopiero po dwóch latach trwania w ubezpieczeniu, ma na celu wytworzenie nie tylko okresu zżycia się ubezpieczonego z instytucją, ale i poznanie dokładne warunków, na podstawie których układa się wzajemny stosunek przyjmującego ubezpieczenie i ubezpieczającego się.

Wielokrotnie bowiem stwierdzono, że przystępując do ubezpieczenia członkowie tylko bardzo powierzchownie przejrzą tzw. „Ogólne Warunki Ubezpieczenia" dołączone do polisy, a w momencie zachorowania kogokolwiek w domu, nie ma czasu znów na studiowanie tych warunków i wtedy rodzą się różne niejasności. Wystarczy zauważyć np. że aczkolwiek przepisy zupełnie jasno określają w punkcie 2 par. 21 co powinno być uwidocznione na rachunku, który ma być podstawą do zwrotu wydatkowych pieniędzy, bardzo rzadko niezbędne dane rachunek taki zawiera.

Stopniowo jednak, te faktycznie nie zbyt skomplikowane przepisy, przestają być labiryntem i współżycie z instytucją układa się rzeczowo, ku zadowoleniu obydwóch stron.

Tam, gdzie niema przymusu ubezpieczeniowego, a tylko dobra

nie przymuszona wola tego, który potrzebę ubezpieczenia dla siebie ocenia, tam wszędzie pewna liczba członków odpada z tych lub innych przyczyn, ale ci co zostają, to im dłużej trwają w ubezpieczeniu, tym są większymi jego zwolennikami. Liczne pisma nie tylko od pojedyńczych osób ale i od zbiorowo ubezpieczonych, są tego przekonywującym dowodem. Dawny ubezpieczony, to nie tylko propagator ubezpieczenia opartego na wolnym wyborze lekarzy, apteki i szpitala, ale również werbujący nowych ubezpieczonych dla Towarzystwa.

Takim przykładem może być „Rozporządzenie w sprawie ubezpieczenia księży na wypadek choroby" wydane przez Jego Eminencję Ks. Kardynała Hlonda w dniu 19 marca br.

Zaznaczyć musimy, że grupa Księży „Unitas" w Poznańskim jest ubezpieczona w Towarzystwie już przeszło dwa lata. Próba wypadła dobrze, bo oto jak mówi wzmiankowane rozporządzenia, które w całości podajemy:

„Związek Kapłanów „Unitas" na Archidiecezję Gnieźnieńską i Poznańską zawarł w dniu 23 kwietnia 1935 r. umowę z Towarzystwem Wzajemnych Ubezpieczeń na wypadek choroby w Warszawie, które przyznało szczególniejsze ulgi kapłanom moich Archidiecezji, którzy się poprzez „Unitas" w nim na wgpadek choroby zaasekurują.

Ponieważ mnożą się wypadki zachorowania księży, a moje Kurie Biskupie nie mają środków na udzielanie im zapomóg, powstają nieraz dla chorych księży bardzo uciążliwe sytuacje, uniemożliwiające nietylko specjalne kuracje i zabiegi, ale nawet pokrycie kosztów elementarnego leczenia. Aby temu zaradzić zachęcam Wielebnych Księży do ubezpieczenia się na wypadek choroby za pośrednictwem „Unitas" we wspomnianym Towarzystwie.

Ze względu zaś na to, że z jednej strony ewentualne koszty leczenia się najdotkliwiej obarczają księży wikariuszów, a z drugiej strony wielu z nich nie może pokrywać składek ubezpieczeniowych, udzielam niniejszym rządcom kościołów wyraźnego zezwolenia, by na wniosek księży wikariuszów, nie mających własnych ku temu środków, pokrywali z kasy kościelnej połowę składki miesięcznej na powyższe ubezpieczenie. Drugą połowę pokrywać będą księża wikarzy z własnych funduszów".

Poznań, dnia 19 marca 1937 r.

(—) Ks. August Kard. Hlond

(—) Ks. Staniszewski

Co miesiąc zwiększa się ilość osób ubezpieczonych w Towarzystwie i tempo przyrostu będzie się stale zwiększało, przy współudziale samych ubezpieczonych, aby wzajemnie pomagać sobie w ochronie zdrowia.

JAK ZAPOBIEGAĆ PRÓCHNICY ZĘBÓW

Zęby psują się na skutek fermentacji pokarmów, pozostających między zębami, jako resztki posiłku. Wskutek fermentacji powstają z nich kwasy, które rozmiękczają twardą tkankę zęba, tworzą plamy, a następnie otwory w zębie. W tych otworach nagromadzają się nowe resztki pokarmów i rozkładając się, prowadzą dalej dzieło zniszczenia.

Największą ilość kwasów wytwarzają pokarmy mączne i słodkie. Do pierwszych należą: ziemniaki, ryż, chleb, ciasto, owsianka, różne patentowe przetwory pokarmowe itd. Do pokarmów słodkich zaliczamy wszystkie pokarmy zawierające cukier, wszelkiego rodzaju słodycze, miód, konfitury, marmelady, mleko itp.

Prawidłowa budowa szczęki i układ normalny zębów są warunkami sprzyjającymi utrzymanie zdrowego uzębienia. Krótka szczęka i stłoczone zęby nie pozwalają na dokładne przeżuwanie, wskutek czego resztki pokarmów, osiadające na zębach są większe i liczniejsze, niż przy normalnym żuciu i ułatwiają próchnienie zębów.

Jednym z podstawowych warunków normalnego rozwoju szczęki i prawidłowego zgryzu zębów jest oddychanie nosem od najwcześniejszego dzieciństwa oraz umiejętne gryzienie i żucie.

Chcąc zabezpieczyć dziecko od próchnicy zębów, trzeba się stosować do następujących wskazań:

1) z chwilą, gdy dziecko potrzebuje oprócz mleka, jesz-

cze innego pożywienia, to jest w 8 czy 9 miesiącu życia, należy mu dawać również pokarmy stałe, jako to: skórkę od chleba, grzanki i tym podobne pokarmy, wymagające żucia. Nie karmić natomiast rozmoczoną bułką i przetworami mlecznymi, zagęszczonymi dodatkiem mącznych produktów. Trzeba zachęcać dziecko do żucia, zwracając jednocześnie uwagę aby oddychało nosem,

2) w miarę wzrastania dziecko powinno nadal dostawać pokarmy wymagające żucia. Oprócz mleka niedawać innych płynnych potraw. Jarzyny i mięsa nie należy siekać lub rozcierać na papkę. Chleb dawać mocno wypieczony lub czerstwy,

3) po skończonym trzecim roku życia dziecko powinno jeść trzy razy dziennie, bez żadnych dodatkowych posiłków,

4) w czasie posiłków nie należy pozwalać pić, a należy pić po posiłku jedynie. Natomiast między posiłkami dziecko może wypić nieco wody przegotowanej. Mleko nie jest napojem lecz pokarmem,

5) słodycze są bardzo szkodliwe na zęby, zwłaszcza słodycze spożyte na noc. Zwyczaj dawania dzieciom przed snem ciasta lub mleka czy też śmietanki powinien być zaniechany,

6) dokładne gryzienie i przeżuwanie, są to najpewniejsze sposoby zapobiegania psuciu się zębów, przy czym nie należy zaniedbywać umiejętnego używania szczoteczki do zębów.

Przy pierwszych śladach próchnicy lub w razie spostrzeżenia wiotkości dziąseł, trzeba dziecko zaprowadzić do dentysty.

Ząb próchniejący boli, gryść nim nie można, przez co osłabia się on i psuje się szybko. Zębów przy jedzeniu nie należy oszczędzać, owszem należy im dać możność pracy do jakiej są przeznaczone, a one przez to do właściwej sobie pracy staną się jeszcze bardziej zdatne. Rozumie się, że nie należy pozwalać dzieciom zębów nadwyrężać, jak często mają zwyczaj czynić, przez rozgryzanie łupin orzechów, pestek, rozplątywanie sznurka zębami, wyciąganie nimi gwoździ lub dłubanie w zębach szpilką itp., co jest bez względnie szkodliwe.

Dr Kazimierz Głogowski (Lubliniec)
Dyrektor Śląskiego Zakładu dla Głuchoniemych

DZIECKO GŁUCHONIEME W SWYM KALECTWIE, W SZKOLE I W PÓŹNIEJSZYM ŻYCIU SPOŁECZNYM

III

Podkreślić należy, że zakłady dla głuchoniemych to nie pewnego rodzaju sanatoria, a dzieci głuchonieme, znajdujące się w tych zakładach, to nie dzieci chore, to nie pacjenci potrzebujący ustawicznej opieki lekarskiej. Wstępujące do zakładu dziecko głuchonieme nie jest dzieckiem chorym, albowiem proces choroby, który zniszczył mu słuch, jest ukończony. Jako skutek głuchoty pozostała niemota, a na niemotę dzisiejsza medycyna nie posiada żadnego środka. Dzisiaj przecież nie poddaje się dziecka głuchoniemego jak za dawnych czasów bolesnej i bezskutecznej operacji podcinania i kaleczenia języka, ani nie wypędza się z niego diabła, jak to czyniono w zabobonnym średniowieczu.

Dążenie szkoły dla głuchoniemych idzie w kierunku rozwoju i kształcenia ducha dziecka niemego i głuchego. Szkoła daje swym wychowankom jednolite podstawy wychowania i wykształcenia ogólnego. Aby ten cel osiągnąć, musi szkoła wrócić dziecku głuchoniememu język, utracony przez głuchotę. Przez to szkoła wyrywa głuchoniemego z izolacji społecznej i duchowej i oddaje go społeczeństwu. Głuchoniemy żyje w otoczeniu ludzi, którzy przez wiekowe współżycie wytworzyli bogatą kulturę, związaną z mową i z pismem. Z tego całego bogactwa kultury, głuchoniemy bez znajomości języka korzystać i czerpać nie może, nie może on się także bez języka z nikim łatwo i dostatecznie porozumieć. Mimo to głuchoniemy jest przecież także człowiekiem z duszą nieśmiertelną, z tęsknotą do szczęścia, z prawami człowieka i obywatela.

Uświadamiają sobie to przede wszystkim szkoła z opieką społeczną i dlatego starają się, ażeby położenie tych najnieszczęśliwszych

spośród nieszczęśliwych, którzy się na swą dolę skarżyć nie umieją, ale w całej pełni odczuwają, — zmienić na znośniejsze, aby nie byli ciężarem społeczeństwa i rodziny, lecz żeby sami zarabiając na chleb stali się pełnowartościowymi członkami w ludzkiej gromadzie.

To ciężkie zadanie biorą na siebie szkoły specjalne i zakłady dla głuchoniemych, bo rodzice ani to czasu nie mają, ani też nie wiedzą, jak to uczynić. Wobec tego zgłaszają się z dzieckiem głuchoniemym, gdy ono przekroczy 7 rok życia, z rozpoczęciem nowego roku szkolnego do zakładu.

Zadaniem nauczyciela w pierwszych tygodniach jest przyzwyczaić uczniów do obcego środowiska. Niejedno dziecko pochodzi z cichej wioski, inne z miasta, niejedno bojaźliwe i onieśmielone siedzi cicho na swym wyznaczonym miejscu, inne znów ciekawe w każdy kąt musi zaglądnąć i wszystkiego się dotknąć. Dzieci, które nigdy nie rozstawały się z rodzicami i w dodatku rozpieszczone, płaczą i tęsknią za matką i chcą powracać do domu. Ten mały dramat w duszy dziecka głuchoniemego trwa zaledwie kilka dni. Zakład wszystko czyni, ażeby swych małych obywateli jak najwcześniej oswoić, ażeby im zastąpić dom i ich myśli skierować na inne tory. Zabawy, wycieczki, modelowanie, rysowanie, obrazki, kino zakładowe pochłaniają w krótkim czasie uwagę i myśli dzieci.

Powoli zaczyna wkraczać w zakres dziecięcej zabawy nauka, która wprawdzie nie ma jeszcze cech pracy, lecz pod kierownictwem nauczyciela zmierza już do pewnego określonego celu. Dzieci uczą się nazw przedmiotów i czynności, uczą się wyrażać swe uczucia i życzenia na piśmie; budują z gliny, z plasteliny, z piasku, wycinają z kolorowego papieru te przedmioty, o których się uczą w szkole. Później po pewnym czasie, gdy u dziecka zbudziła się chęć do mówienia, wkracza nauka mówienia, bowiem dziecko głuchonieme ma się w szkole nauczyć także i mówić, i to nie czasem na migi, jak to sobie bardzo wielu wyobraża, lecz mową głosową, jak my ludzie słyszący. Nie są to żadne czary ani cudy, bowiem nauczanie mowy głuchoniemych opiera się na prostych i zrozumiałych podstawach. U nas ludzi słyszących droga pojmowania mowy idzie przez ucho, co u głuchoniemego jest niemożliwe. U niego pojmowanie czyli percepcja mowy odbywa się przy pomocy oka; głuchoniemy odczytuje mowę z ust. Że to mo-

żliwe, każdy może się o tym przekonać, spoglądając w lusterko i obserwując układ ust, wymawiając głośno i wyraźnie kilkakrotnie jakikolwiek wyraz, np.: „mama". Układ ust przy tym wyrazie jest zawsze ten sam. Wyraz „mama" składa się z dwóch równych sylab, zawierających dźwięki „m" + „a". Zwracając uwagę na to, oba dźwięki, stwierdzimy przy „m", że wargi tworzą zaporę dla powietrza uchodzi przez nos, o czym można się przekonać, zaciskacjąc nos palcami. Przy dźwięku „a" usta się otwierają a język zajmuje postawę neutralną. Do obu wymienionych dźwięków dochodzi głos, który jak wiadomo spowodowany jest drganiem wiązadeł głosowych w krtani. Wymawiając szereg innych wyrazów przed lustrem, np. „Lubliniec zakład" przekonamy się, że każdy wyraz ma swój charakterystyczny układ ust przy wymawianiu. Głuchoniemy przez częste odczytywanie zapamięta sobie owe obrazy ustne poszczególnych słów, i widząc później ów obraz na ustach mówiącego wie, że oznacza to taki a taki wyraz. Rozumiemy obecnie że głuchoniemy może naszą mowę z ust odczytać.

To odczytywanie mowy z ust posiada także dla nas ludzi słyszących pewne znaczenie. Niemowlę uczy się mówić, patrząc na usta mówiącej matki i naśladuje bezwiednie, odruchowo, chociaż z początku nieudolnie, ruchy jej narządów mowy. Faktem jest, że dzieci rodzące się bez wzroku lub tracące go w pierwszych miesiącach, uczą się dopiero później mówić niż dzieci widzące. Także i dorosły człowiek bierze przy rozmowie często wzrok do pomocy. Jadąc np. pociągiem i rozmawiając przy otwartym oknie, gdy stuk i hałas kół utrudniają nam rozumienie naszego vis à vis, mimowoli patrzymy mu na usta, a zrozumienie staje się lepsze. Albo zamawiając w gwarnej kawiarni podczas koncertu kawę, nie potrzebujemy wcale głośno wypowiedzieć swego życzenia. Inteligentny kelner odczyta nasze życzenie z ust, byleby obraz po cichu wypowiedzianego wyrazu „kawa" wyraźnie ukazał się na ustach. W kinie poznajemy, gdy pomiędzy ruchami ust obrazu a wyrazami głośnika zachodzi sprzeczność, spowodowana tym, że obraz mówi innym językiem.

U głuchoniemego idzie pojmowanie mowy prawie wyłącznie drogą wzrokową; dla niego mowa dźwiękowa nie jest zjawiskiem słuchowym, lecz wzrokowym. To wzrokowe ujmowanie dźwiękowego języka przedstawia dla głuchoniemych jednakże szereg trudności. Wiele wyrazów posiada taki sam obraz wzrokowo-artykulacyjny. Wymawiając przed lustrem wyrazy jak np. „mama, baba, papa", nie możemy stwierdzić przy pomocy oka żadnych różnic wymawianiowych. Podobnych trudności jest bardzo wiele. Odczytywanie z ust zależne jest bowiem od wyraźnego wymawiania, od oświetlenia, od odległości i od kąta, pod którym głuchoniemy stoi do ust mówiącego. Nie mniej ważna rolę odgrywa przy odczytywaniu z ust stosunek samogłosek do spółgłosek wyrazu. Im więcej bowiem samogłosek, tym łatwiejsze odczytywanie. Łatwiej głuchoniemy odczyta wyraz „woda" aniżeli wyraz „wstąpmy". W trudnych wypadkach odczytywania głuchoniemy pomaga sobie domyślaniem, tak jak zresztą i my to czynimy przy słuchaniu rozmowy i czytaniu. Czytając gazetę lub książkę, czytamy całymi wyrazami, a nie ujmujemy poszczególnych liter, a to nam w zupełności wystarczy, aby cały wyraz zrozumieć. Gdy natomiast napotykamy podczas czytania wyraz obcy i nam zupełnie dotąd nieznany, to czujemy, że tok naszego płynnego czytania się wstrzymuje i wtenczas dopiero kierujemy uwagę swą na poszczególne litery danego słowa.

Podobnie rzecz ma się z odczytywaniem z ust u głuchoniemego. On nie potrzebuje ujmować wszystkich momentów artykulacyjnych słów wypowiedzianych, ponieważ jest to niemożliwe. Głuchoniemy pomaga sobie w tych wypadkach kombinacją i domyślaniem. Odczytywanie z ust będzie u niego zawsze stało w prostym stosunku do jego inteligencji i zasobu słownikowego. Im większa inteligencja i bogatszy zasób znanych wyrazów, tym łatwiejsze dla niego odczytywanie z ust. W ciemności natomiast wszelkie porozumienie z głuchoniemym na odległość jest niemożliwe.

(d. c. n.)

Dr med. Alfred Galewski (Warszawa)

DIETETYKA CHORÓB SERCOWYCH

W leczeniu chorób serca, zwłaszcza jeśli ono jest wyraźnie niewydolne, dieta odgrywa kolosalną rolę. Błędy bowiem dietetyczne pogarszają objawy chorobowe i utrudniają leczenie. Często tacy chorzy skarżą się na brak apetytu, gniecenie w dołku, nudności po jedzeniu, wzdęcie brzucha, zaparcie stolca lub rozwolnienia, bicie serca, duszność, niepokój, bezsenność po posiłku. Funkcja trawienna przewodu pokarmowego jest wybitnie upośledzona, najmniej dotknięte jest trawienie węglowodanów, potem białka, a najwięcej tłuszczu. Stąd dieta chorych sercowych będzie przede wszystkim węglowodanowa z małą ilością białka i niewielką ilością tłuszczów. Z początku zalecamy dietę małowartościową, głodową, powoli natomiast zmieniamy na pełnowartościową.

Białko podajemy w postaci mleka, sera, jaj; mięso i to tylko białe, gotowane, podajemy z początku 0,5 g na kilogram wagi ciała. Również tłuszczu podajemy mało 0,5 do 0,75 g na 1 kilogram wagi ciała. Dieta dla chorych na serce winna być łatwostrawna, początkowo płynna, papkowata, zwolna dajemy potrawy stalsze. Posiłki winny być częstsze: 5—10 na dobę, w małych ilościach każdorazowo. Bezwzględnie ograniczamy ilość płynów i soli kuchennej. Choremu podajemy dziennie 600—800 cm^3 mleka słodkiego w 6—10 porcjach. Mleko

winno być ciepłe, mleko zimne i gorące jest źle znoszone. Zamiast mleka słodkiego można podać mleko kwaśne, kefir lub maślankę, oczywiście w stanie chłodnym. Mleko kwaśne, młody kefir i maślanka powodują wolne wypróżnienie, co jest korzystne dla chorych sercowych, mleko natomiast starsze powoduje zaparcie.

Dietę powyższą stosujemy nie dłużej jak 5—6 dni, powoduje ona znaczną zwykle poprawę. U osób wrażliwych na mleko stosujemy inne diety głodówkowe, nieraz nawet ze skutkiem znacznie pomyślniejszym. Podajemy naprzykład owoce w ilości 700 g na dobę, np. truskawki z cukrem, winogrona, sok z czereśni, jabłka tarte, sok świeży z marchwi, wreszcie sok z cebuli, który ma własności szczególnie moczopędne. Diety powyższe cechuje: niewielka ilość płynów, mała ciepłostkowość, minimalna ilość lub brak zupełny zawartości soli kuchennej. Są to diety półgłodowe, które nie obciążając ustroju, bardzo często mogą doprowadzić chore serce do wyraźnej poprawy.

Przy układaniu diety półgłodówkowej lub głodowej kierować się należy ogólnym stanem chorego. Po 5—6 dniach powyższej diety przystępujemy najczęściej już w warunkach pomyślnych, wytworzonych przez powyższą dietę do dalszego leczenia dietetycznego. W dalszym ciągu ograniczamy ilość płynów i soli, podajemy już od 800—1.200 cm^3 na dobę. Z jadłospisu chorych skreślamy wszelkiego rodzaju wędliny, marynaty, wyciągi mięsne i rybne, natomiast podajemy pie-

czywo, masło, miód, kasze, jarzyny przetarte, z wyjątkiem kalafioru, kapusty i grochu; poza tym 1—2 jaj, mięso białe, gotowane.

Nieco odmienie postępujemy w schorzeniach serca niezbyt ciężkich. W tych przypadkach białko podajemy w ilości 1—1,25 g na 1 kilogram wagi ciała, tłuszczu 0,5—1 g a węglowodanów 5—8 g a więc około 2/3 zapotrzebowania ciepłostkowego pokrywamy węglowodanami. Skład diety winien być nabiałowo-roślinny, mięso podajemy w ilości niewielkiej 100—150 g raz dziennie w postaci gotowanej, lepiej jest jednak podawać białko roślinne. Jako tłuszcz najlepiej nadaje się masło, jako też oleje i tłuszcze roślinne o niskim punkcie topnienia. Jako źródło pokarmów węglowodanowych stanowią: mąki, kasze, jarzyny i owoce, unikamy przy tym kapusty, grochu, fasoli i bobu. Cukier trzcinowy jest wysokowartościowym materiałem odżywczym. Ilość podawanych płynów staramy się ograniczyć od 800—1.500 cm^3 dziennie. Płynów więcej podajemy w pierwszej połowie dnia, gdyż łatwiej zostają wydalone z ustroju. Z płynów podajemy wodę zwykłą lub z cytryną i cukrem, słabą herbatę, wody mineralne mało gazowane i hipotoniczne. Usuwamy natomiast kawę i alkohol. Oprócz tego staramy się ograniczyć także i sól kuchenną, ograniczenie bowiem soli stanowi ułatwienie dla pracy serca.

Aby uczynić pokarm smaczniejszym można zastosować następujące używki: cebulę, czosnek, selery, pory, miętę, kminek, cytrynę, wanilię i koperek. Cebula posiada wybitne własności moczopędne. Przy pomocy korzeni, jarzyn i owoców możemy uczynić pożywienie znośne i smaczniejsze. Dla urozmaicenia diety można zagotować bulion jarzynowy, zaprawiony mąką, żółtkiem i śmietaną lub masłem.

Przy układaniu diet należy dbać o to, aby chory sercowy otrzymał także i surowe owoce, soki owocowe lub jarzynowe. Ilość posiłków winna wynosić 5 dziennie, a ostatni wyznaczać najpóźniej na 3 godziny przed pójściem na spoczynek nocny. U osób otyłych zalecane są okresowe półgłodówki w ciągu dnia na okres 10-dniowy, dieta wówczas zawierać winna 5 szklanek mleka i kilogram owoców lub jarzyn.


GĄ..
PHOSPHIT
SPIESS
HARTUJE MIĘŚNIE i NERWY
W wyczerpaniu umysłowym i fizycznym przywraca siły, zdolność do pracy i świeżość umysłu.
PULV.
CAPS.
LIQUID
LIQUID. Flakon 15 cm.³.
CAPS. Pud. 30 kaps. po 0,25 g.
PULVIS. Słoik 10 g. proszku
Niemowlętom i małym dzieciom 5 – 10 krop. 2 × dziennie po jedzeniu.
Zależnie od wieku 2–4 kaps. lub 0,5 – 1 g proszku dziennie po jedzeniu.

Opisane sposoby postępowania dietetycznego dają jedynie ogólne wskazówki, w każdym poszczególnym przypadku należy postępować indywidualnie w zależności od czasu trwania choroby, stopnia nasilenia, wieku, płci lub upodobania chorego.

Dr med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

XII

Spożywanie płynów. Przyzwyczajenie i praca połączona z wydalaniem wody przez pot wymagają większego spożycia płynów i różnych napojów. Wszystkie te napoje podlegają ocenie krytycznej w zależności od tego czy są one pożyteczne lub szkodliwe dla zdrowia. Herbata, kawa, czekolada nie zasługują na zarzut co do tego, że są szkodliwe dla zdrowia, aczkolwiek niektórzy źle znoszą ten lub ów napój. Dawniej uważano kawę i herbatę za szkodliwe, kawie nawet przypisywano działanie trujące. Znana jest odpowiedź *Wolter'a* w tej sprawie: „jeżeli kawa jest trucizną, to należy ona do trucizn o powolnym działaniu, gdyż spożywając kawę osiągnąłem wiek 80 lat“. Obecnie kawa cieszy się lepszą opinią. Wprawdzie zupełnie słusznie oskarża się kawę o to, że powoduje ona kołatanie serca i bezsenność, działanie to może zależeć od nadmiernego spożycia kawy wieczorem (nie we właściwym czasie) i od usposobienia do choroby. Bardziej ożywiony jest spór co do napojów alkoholowych. Jedni uważają, iż są to napoje niezbędne, inni zaś zapatrują się na alkohol jako na niebezpieczną truciznę. Jest rzeczą niewątpliwą, iż napoje alkoholowe wzmagają radość życia, pobudzają apetyt i chęć do jedzenia, wreszcie powiększają siłę trawienną i ruchową żołądka. Wynika stąd, iż w małych ilościach alkohol bezsprzecznie może służyć jako substancja smakowa, korzystna dla odżywiania. W lecznictwie dietetycznym

napoje alkoholowe stanowią środki odżywcze pobudzające apetyt, wzmagające czynność trawienną i ruchową żołądka i ograniczające fermentację. Nadto małe ilości alkoholu u neurasteników i osób nerwowo wyczerpanych działają pokrzepiająco oraz przyczyniają się do lepszego nastroju. Następnie w niektórych stanach osłabienia serca *ostrożne* spożywanie wina, koniaku może działać korzystnie. Zdaniem innych lekarzy jednak alkohol nie ma żadnej wartości odżywczej, tak samo nie jest środkiem wzmacniającym. Oczywiście napoje alkoholowe mogą wywierać wpływ pobudzający, lecz można zupełnie dobrze obejść się bez niego. Z punktu widzenia lekarskiego nawykowe spożywanie alkoholu jest szkodliwe, a nawet niebezpieczne. W każdym razie chwalebne pieśni na cześć alkoholu zawsze wywołują energiczne protesty i fanatyczną agitację zwolenników trzeźwości. Obecnie bardzo rozpowszechniła się w kołach lekarskich walka przeciwko alkoholowi i stosowanie tegoż w lecznictwie znacznie zmalało. Szczególnie szkodliwe są napoje alkoholowe dla dzieci i chorych na dnę (artretyzm), oraz w chorobach nerek.

Co do *wody* to zasady higieny i dietetyki przede wszystkim dotyczą czystości wody i dostatecznej jej ilości, ostatnio rozpowszechnił się pogląd, że duża ilość płynu sprzyja otyłości, zaś pozbawienie płynu zmniejsza otyłość. Jeszcze *Hippokrates* zalecał ludziom otyłym „suchy chleb i ćwiczenia cielesne“. Żywienie atletów w starożytności oraz żywienie dżokejów i wioślarzy stosowane w Anglii świadczą, iż można osiągnąć dużą siłę i zdolność do pracy bez odkładania większych ilości tłuszczu. Sprawa spożywania wody jednak jest zupełnie odmienna. Jest rzeczą znaną, iż spożywanie małych ilości płynów sprzyja muskularnej i „suchej“ budowie ciała, natomiast duże ilości płynów wywołują otyłość, zwłaszcza u osób spożywających dużo piwa. Sprawa ta jest bardzo złożona. Można uregulować i wpłynąć na budowę ciała za pomocą metodycznego konsekwentnego stosowania zasad dietetycznych w wieku młodzieńczym. Naogół nie należy w większym

stopniu ograniczać spożycia płynów. Odwrotnie dla zachowania zdrowia niezbędne jest pewne przepłukiwanie organizmu, zwłaszcza nerek. Przy większym ograniczeniu spożycia płynów zachodzi obawa nadmiernego zagęszczenia moczu, co wywołuje złogi moczowe i dnę. Należy uważać za normę, gdy codzienna ilość moczu wynosi 1 500 — 2.000 g, przy czym mocz winien być przejrzysty, o barwie jasno-żółtej. Nadmierne spożywanie płynu, nawet tylko wody oczywiście szkodzi zdrowiu, jeżeli trwa zbyt długo. Soki w organizmie ulegają rozwodnieniu, żołądek rozciąga się, apetyt i trawienie suchych pokarmów ulegają zaburzeniom; w tym wypadku ludzie chorują na rozszerzenie (rozstrzeń) żołądka, występują wymioty, osłabienie i otyłość. Niekiedy picie dużych ilości wody stanowi jedynie niezdrowe przyzwyczajenie, na co należy zwracać uwagę szczególnie u dzieci. U osób dorosłych zwłaszcza ludzi nerwowych często rozwija się niezwykłe pragnienie, które w większości przypadków zależy od złego przyzwyczajenia i wogóle od podniecenia nerwowego.

(d. c. n.)

Dr med. Fr. Z. (Kraków)

TRAGEDIA BIOLOGICZNA KOBIETY

II

Czynność wszystkich narządów w organizmie zależy od gruczołów płciowych. Dawniej przypuszczano, iż gruczoły te wytwarzają tylko komórki rozrodcze, obecnie wiadomo, że doniosłą rolą narządów rodnych jest wytwarzanie hormonów płciowych. Hormony te drogą krwi przenikają do wszystkich komórek i tkanek i tą drogą wywierają potężny wpływ na czynność wszystkich narządów. W ten sposób dochodzi do „*dyktatury płci*". Szczególne działanie wywierają hormony płciowe na mózg, dzięki czemu życie psychiczne człowieka ulega szczególnemu przeobrażeniu czyli następuje „erotyzacja mózgu". Hormony męskie i żeńskie są odrębne. Hormon żeński nadaje kobiecie

swoiste oblicze tj. to co poeci nazywają „wieczną kobiecością". Oczywiście hormony nie są wyłącznym i jedynym bodźcem erotyzującym mózg. Różne wrażenia, rozmowy, kokieteria również wywołują tzw. erotyzację mózgu.



Erotyzacja mózgu wywołuje zahamowanie czynności wszystkich innych ośrodków mózgowych. Szczególnie jaskrawo zjawisko erotyzacji ujawnia się u zwierząt w okresie rui. Wszelkie bodźce w okresie tym nie wywołują u zwierząt zwykłych reakcji, lecz powstają jedynie oznaki podniecenia płciowego. To zahamowanie wszelkich innych przejawów prócz następstw erotyzacji nosi nazwę *dominanty płciowej*)*. Tak samo u człowieka w chwili podniecenia erotycznego wszelkie wrażenia i postępki są nacechowane uczuciem zmysłowym. Wszelkie wrażenia jak krajobrazy, śpiew, piękno natury wzniecają namiętność. Przeżyte okresy namiętności pozostawiają głębokie ślady w pamięci. To też niekiedy staruszki, które już oddawna zatraciły czynność jajników, odczuwają czasem nastroje erotyczne i nawet miewają sny o treści miłosnej. Z powyższego wynika, iż istnieje ścisły związek między działaniem erotyzującym hormonów a czynnością mózgu.

Ze względu na wpływ hormonów można ludzi podzielić na 2 typy. istnieje grupa ludzi o silnej budowie z wyraźnie zaznaczonymi cechami płci. Są to ludzie z dobrze rozwiniętymi gruczołami płciowymi. Z drugiej znów strony spostrzega się osoby o wątłej budowie i ze słabo rozwiniętymi cechami swej płci. U mężczyzn tego typu zarost na twarzy jest nieznaczny, zaś mięśnie są słabo napięte. Kobiety natomiast mają wąską miednicę i wątłą oraz nieproporcjonalną budowę ciała. Ludzie ci są fizycznie i umysłowo niedorozwinięci z powodu niedostatecznej czynności gruczołów płciowych czyli wskutek braku hormonów. Podobni są oni w pewnym stopniu do kastratów. Należą do typu *eunuchoidalnego* czyli do eunuchoidów. Ludzie ci są słabi, pozbawieni energii i posępni. Eunuchoidowie są jakgdyby wolni od jarzma płci, ale to wyzwolenie przypłacają ciężkim upośledzeniem.

---

*) tzn. przewagi

Dowodem znaczenia gruczołów płciowych są liczne naczynia otaczające te gruczoły. Dzięki tym licznym naczyniom hormony płciowe płyną szeroką drogą do wszystkich narządów organizmu. Działanie wymienionych hormonów rozpoczyna się w zaraniu życia. Niekiedy w przypadkach chorobowych wytwarza się w organizmie nadmiar hormonów płciowych już we wczesnym dzieciństwie. Wówczas dziecko 3—4 letnie zamienia się w dorosłego liliputa. U chłopczyka 4-letniego rosną broda i wąsy, głos staje się podobny do głosu dorosłego mężczyzny, występuje nawet uczucie erotyczne. U małych dziewczynek w podobnych przypadkach występują periody, nadto spostrzega się kokieteryjne zachowywanie się jak u osoby dorosłej. Leczenie przedwczesnej dojrzałości płciowej polega na usuwaniu nadmiaru hormonów płciowych, co niekiedy powoduje przywrócenie cech dziecięcych, po czym znikają cechy dojrzałości.

Powyższe dane świadczą o tym, iż hormony płciowe stanowią podstawę „siły życiowej” i „radości życia”. Dzięki wymienionym hormonom sprawnie działają wszystkie narządy. Tak samo życie duchowe i twórczość są uwarunkowane przez wpływ hormonów.

Ale wszystko ma swój kres. Człowiek się starzeje. Czynność gruczołów maleje. Ilość hormonu zmiejsza się w organizmie. Wreszcie prawie zupełnie ustaje wytwarzanie się hormonów. Wówczas człowiek traci swe siły młodzieńcze, serce zaczyna niedomagać, mięśnie stają się słabsze i słabną siły duchowe człowieka. Im więcej organizm traci życiodajnych hormonów, tym silniej daje się we znaki potęga zbliżającej się śmierci. Gdy do narządów przestają przenikać hormony płciowe, wówczas komórki ciała ludzkiego są skazane na powolne konanie. Człowiek nie może uwolnić się od władzy płci, gdyż wyzwolenie takie oznacza śmierć. Bez hormonów płciowych życie jest niemożliwe.

(d. c. n.)

Dr med. Z. K. (Lwów)

HIGIENA RÓŻNYCH OKRESÓW ŻYCIA

V

Bardzo ciekawe i wzruszające byłyby pamiętniki dziecka od pierwszych chwil jego życia. Ileż to radości sprawiłyby czytane w późniejszym wieku wzmianki o pierwszym uśmiechu, który początkowo zjawiał się wyłącznie na widok matki, notatki o przerzynaniu się zębów, o pierwszych słowach wypowiedzianych i o pierwszych próbach chodzenia. Takie pamiętniki stanowiłyby prawdziwy skarb różnych spostrzeżeń, dotyczących charakteru dziecka

Dzieciństwo jest okresem ruchu i niewinności. Mięśnie dziecka rozwijają się i wymagają nieustannego ruchu, który pobudza je do ciągłego biegania, zabaw itd. W dzieciństwie powstają zawiązki charakteru dziecka w postaci różnych popędów i zaczątków rozwoju umysłowego. Już w tym okresie baczny obserwator może ocenić charakter przyszłego człowieka. Ciekawe są różne spotrzeżenia i pytania dzieci we wczesnym okresie dzieciństwa. Tak więc mały chłopczyk bawiąc się ze swą babką nagle zapytuje, dlaczego ma ona zmarszczki, tymczasem, gdy on ma twarz gładką. Inne dziecko uporczywie domaga się, aby matka opuściła pokój. Gdy matka zapytuje w jakim celu, wówczas dziecko powiada, że chce w nieobecności matki zjeść łakocie schowane w kredensie. Po grze słynnego skrzypka, nagle chłopczyk wzruszony piękną grą głośno oświadcza: „zdaje się, iż to przez te skrzypce ciągle mówi mama...". Słynny okrutny wódz *Atylla* podczas podejmowania posła rzymskiego urządził różne atrakcje i zabawy. Wszyscy dworzanie byli ogromnie rozbawieni i roześmiani. Sam wódz zachował jednak ogromną powagę. Dopiero, gdy zjawił się najmłodszy jego syn, wówczas *Atylla* zaczął się bawić z dzieckiem i uśmiechać się. Znani bojownicy, którzy prowadzili krwawe walki i bez litości mordowali swych wrogów w wojnach domowych, jednak odznaczali się ogromną czułością dla swych dzieci. Jest rzeczą cie-

kawą, że u ludów pierwotnych tak samo jak w czasach przedhistorycznych dzieci miały zabawki, które naśladowały narzędzia używane przez dorosłych. Tak więc w wykopaliskach znajdowano drobne strzały, drobne nożyki kamienne, które były przez rodziców wyrabiane dla dzieci.

Okres dzieciństwa jest okresem pełni siły wzrostu. Organizm dziecka posiada zdolność do intensywniejszego przyswajania pokarmów i przetwarzania ich na żywą materię.

W ten sposób powstaje źródło dla wyższych sił jak ruch, zdolności umysłowe i instynkty. Dziecko jest bogato wyposażone w ową siłę wzrostu czyli zdolność przyswajania pokarmów i tworzenia żywych tkanek. Jeżeli dziecko dobrze trawi pokarmy i prawidłowo wzrasta, wówczas wykazuje ono dużą odporność wobec chorób. Wadliwa higiena jednak może wypaczyć owe wartościowe siły naturalne. Wówczas zamiast silnego organizmu widzimy dziecko krzywicze, chorobliwe lub dotknięte zołzami (skrofuliczne). Dziecku potrzebne są stosowne odżywianie, czyste powietrze i dużo ruchu. Natomiast należy dziecku oszczędzać wysiłków pracy. W odżywianiu dziecka należy unikać mięsa, natomiast pierwszeństwo w tej mierze mają jarzyny, owoce, potrawy mączne i słodycze, lecz w umiarkowanej ilości. Dla zdrowego dziecka są zbędne: wino, kawa i herbata. Przede wszystkim wymaga dziecko czystego powietrza i to nie tylko w domu rodziców, lecz również w szkole, gdzie spędza większą część dnia. Wszelkie przykre zapachy w powietrzu dowodzą, iż jest ono zanieczyszczone przez szkodliwe dla zdrowia domieszki. O dobroczynnym znaczeniu czystego powietrza świadczy porównanie dzieci wiejskich z dziećmi robotnika miejskiego. Dziecko korzystające ze świeżego powietrza i stosownego odżywiania odczuwa bardzo silną potrzebę

ruchu, aby w ten sposób wywoływać ciągłe skurcze mięśni. Jeżeli zmusić dziecko do siedzenia, wówczas zaczyna ono przebierać nóżkami. Kto zmusza dziecko do spoczynku, ten zwykle napotka się na opór i nieposłuszeństwo. Dlatego też należy odnosić się do dzieci z cierpliwością i wyrozumiałością, co działa na nie bardzo pomyślnie. Klęską wieku dziecięcego byłoby zmuszać dziecko do ciągłego spokoju. Wprawdzie ostatnio wprowadzono wszędzie do szkół gimnastykę, jednak ćwiczenia cielesne są niekiedy prowadzone nieumiejętnie i nie stanowią należytego wyładowania energii dziecięcej. Są dzieci, które czują odrazę do ćwiczeń cielesnych. Dotyczy to dzieci słabowitych, właśnie potrzebujących umiarkowanego ruchu i powietrza. Dzieciom tym należy zamienić ćwiczenia cielesne na spacery i ruch na powietrzu, nadto trzeba dążyć do przebudzenia w nich zamiłowania do ćwiczeń. Tajemnica powodzenia ćwiczeń cielesnych polega na tym, iż należy u dzieci wywołać zamiłowanie w tym kierunku i nie narzucać im ćwiczeń jako uciążliwego i pedantycznego obowiązku. Bardzo korzystne są spacery na powierzu, piłka nożna, bieg, skoki. Gimnastyka polegająca na uzyskaniu siły i wprawy, raczej nadaje się dla wieku młodzieńczego niż dziecięcego. Winno się dążyć do tego, aby dzieci biegały, współzawodniczyły ze sobą i bawiły się bez skrępowania. W ten sposób, gdy dziecko wyładuje się, będzie ono później zachowywało się poważnie na ławie szkolnej i w towarzystwie. Będzie zdrowe, dobrze wychowane i posłuszne.

(c. d. n.)

Dr med. St. W. (Warszawa)

LECZENIE HOMEOPATYCZNE

II

Dla łatwiejszego zobrazowania lecznictwa homeopatycznego należałoby się zastanowić nad epoką, w której dr *Hahnemann* wystąpił ze swoją teorią. Medycyna znajdowała się na bezdrożach i nie mogąc dać sobie rady z całym szeregiem zagadnień poszła drogą najwygodniejszą: każdy lekarz starał się ordynować każdemu choremu jak naj-

więcej lekarstw na raz, bez względu na to, czy były to leki w danym przypadku wskazane, czy nie. Chorzy obiadali się poprostu lekami, a mimo wszystko śmiertelność nie tylko nie malała, lecz raczej groźnie się powiększała. W systemie leczenia brak było wszelkiej krytyki, lekarz stawał się czymś karykaturalnym i stale wyśmiewanym. Z leków przechodził na rękoczyny, a coraz modniejsze lawatywy i puszczania bezkrytyczne krwi — były jedynymi zabiegami leczniczymi.

Hahnemann, mając wśród współczesnych bardziej krytyczny umysł, przyszedł do przekonania, że jednak człowieka, a tym bardziej człowieka chorego należy traktować jako część przyrody, gdyż ona ma na człowieka maksymalny wpływ i sądził, że tylko środki naturalne stanowić mogą najbardziej skuteczne leki. Badając sam cały szereg zalecanych ówcześnie środków leczniczych, przekonał się, że, w zależności od wysokości dawki, każdy lek ma rozmaite działanie. Przypadek zrządził, że człowiek zdrowy po spożyciu większej ilości *chininy* zachorował wśród typowych objawów *malarii*, co manifestowało się dreszczami, znacznym podniesieniem ciepłoty, obrzękiem wątroby, żółtą cerą itp. *Hahnemann* nie zadowolił się tym jednym przykładem, lecz tak on, jak i jego uczniowie powtórzyli doświadczenie na sobie i wynik był we wszystkich przypadkach jednakowy. A równocześnie już od dawna wiedziano, że chinina leczy objawy *zimnicy*. Stąd dalszy wniosek *Hahnemanna*: skoro duże dawki jakiegoś środka podane zdrowemu człowiekowi wywołują objawy choroby, to daną chorobę leczyć należy małymi dawkami tego środka, który w dużych dawkach daje wszystkie objawy istniejącej choroby. Ukąszenie osy, pszczoły, czy nawet mrówki wywołuje naprzykład obrzęki, należy tedy ludzi chorych na obrzęki leczyć małymi dawkami jadu os, pszczół czy mrówek. To leczenie, polegające na podawaniu chorym na pewne objawy środków, które dane objawy u osobników zdrowych same wywołują, dało powód do nazwania systemu leczniczego „***homeopatią***", to znaczy lecznictwem, zalecającym podawanie podobnych środków do wywołujących objawy chorobowe *). I ta zasada *Hahnemanna* stała się naczelnym postulatem lecznictwa homeopatycznego. W ciągu całego szeregu lat swej pracy doświadczalnej przebadał *Hahnemann* na

*) ***homoios*** — po grecku podobny.

ludziach zdrowych około 200 znanych wówczas i dostępnych do badań środków leczniczych i przekonał się, że obrana przez niego droga jest zupełnie racjonalną i słuszną, jakkolwiek na pierwszy rzut oka zdawałoby się, że jest ona zupełnie bezsensowną, a raczej dość trudno zrozumiałą. Metodą poglądową na podstawie ogólnie znanych przykładów łatwiej wiele rzeczy zrozumieć. Jak tedy daje się wytłumaczyć metoda homeopatyczna?

Niemal każdy wie, że napoje ciepłe, a nawet gorące najlepiej i najszybciej usuwają pragnienie u ludzi, którzy wystawieni byli na działanie promieni słonecznych. Woda zimna pragnienia w tych wypadkach nie gasi.

Podczas letnich upałów rolnicy pracujący w skwarze słonecznym chętnie krzepią się i ochładzają kieliszkiem wódki, napoju, który raczej rozgrzewa.

Odmrożenie ostre leczy się nacieraniem śniegiem. Murzyn ukąszony przez żmiję nie udaje się do szpitala, lecz zażywa szybko posiadaną przy sobie stale małą ilość jadu wężowego i oddaje się spokojnie dalszej pracy. Oto typowe przykłady działania podobnego podobnym.

Jeśli chodzi o środki lecznicze, to ludzie narażeni stale na działanie ołowiu cierpią na zaparcie stolca, małe homeopatyczne dawki ołowiu leczą zapory i działają przeczyszczająco, miedź w dużych dawkach wywołuje drgawki i inne objawy otrucia; małe dawki miedzi leczą wszelkie drgawki, rtęć wywołuje w dużych dawkach zapalenie jamy ustnej; małe dawki preparatów rtęciowych służą jako skuteczne lekarstwa przeciw zapaleniom jamy ustnej, dyfterytowi, wrzodom, obrzękom migdałków itp.

Przykładów takich możnaby mnożyć dziś do tysięcy, a wszystkie one zostały, przetrwały próby przez okres około 140 lat i przeprowadzane są i nadal z jednakowymi wynikami.

(*d. c. n.*).

Dr med. Stanisław Stypułkowski (Warszawa)

O PORADNIACH PRZECIWALKOHOLOWYCH

Poradnie przeciwalkoholowe zaliczyć należy do rodzaju placówek społeczno-lekarskich o charakterze zapobiegawczo leczniczym. Przekazanie im terenowej akcji przeciwalkoholowej w tym zakresie odbyło się z chwilą zaliczenia alkoholizmu do grupy ciężkich schorzeń o wielkim znaczeniu społecznym i państwowym. W rzeczy samej alkoholizm posiada wszystkie zasadnicze cechy choroby społecznej, a mianowicie:

1) jest to schorzenie w wysokim stopniu *udzielające się*, chociaż nie posiada zarazków (decydującą rolę, jako źródło zakażenia, odgrywa demoralizujący wpływ alkoholika, który wciąga do nałogu wciąż nowe zastępy osobników);

2) jest to schorzenie przewlekłe, które trwa długi okres czasu, często przez całe życie;

3) przy braku opieki lekarskiej, schorzenie to może doprowadzić do zmniejszenia się zdolności do pracy, lub pełnej jej utraty, powodując kalectwo natury fizycznej i psychicznej;

4) alkoholizm jest ujemnym czynnikiem *eugenicznym*, wpływającym ujemnie na potomstwo;

5) przyczyny powstawania i rozwoju schorzenia leżą w znacznym stopniu poza osobą chorego, w społeczeństwie, w jego uświadomieniu, zwyczajach, obyczajach, przymusie towarzyskim itp. — stąd też obowiązek zwalczania alkoholizmu spada na społeczeństwo; w przeciwnym bowiem razie będzie ono ponosiło groźne konsekwencje natury moralnej i ekonomicznej.

Z przeglądu tego wynika, że alkoholizm posiada wszystkie zasadnicze cechy choroby społecznej. Należy przy tym pamiętać, że posiada on również swoiste cechy dodatkowe, które w znacznym stopniu komplikują i utrudniają całokształt akcji tak zapobiegawczej, jak i leczniczej.

Należą do nich *brak zrozumienia, że alkoholizm jest schorzeniem*, które należy i można leczyć *i brak należytej oceny wyników*, jakie możemy osiągnąć w lecznictwie alkoholików.

Dlatego też inne poradnie, jak przeciwgruźlicza, przeciwweneryczna, przeciwrakowa itp., z roku na rok notują wciąż wzrastającą liczbę chorych, zgłaszających się w najwcześniejszym okresie rozwoju choroby. W tym samym czasie poradnie przeciwalkoholowe operują nadal daleko posuniętymi stanami chorobowymi, często mało wróżącymi poprawę.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że przy obecnym stanie uświadomienia, nawet kochająca matka, troskliwa żona, czuła narzeczona lub siostra-opiekunka (nie mówiąc o koledze, znajomym lub przyjacielu), nie skieruje do lekarza i poradni osobnika, jak im się zdaje, zdrowego tylko dlatego, że *codziennie wypija umiarkowanie kilka kieliszków*, będąc przy tym wesołym, towarzyskim, miłym i poprawnym w stosunku do rodziny i otoczenia. Pierwsze więc sygnały ostrzegawcze przechodzą niepostrzeżenie.

Niebawem przychodzi drugi okres, w którym rodzina zaczyna zdawać sobie sprawę z grożącego niebezpieczeństwa: brutalność alkoholika, pogorszenie się warunków materjalnych, rozprężenie, rozluźnienie więzów rodzinnych zmuszają rodzinę do szukania pomocy w gabinecie lekarza.

Jednak, im cięższy jest stan chorego, im głębszy wpływ destrukcyjny wywarł alkohol na psychikę chorego, tym mniej zdaje on sobie sprawę z grożącego mu niebezpieczeństwa. Nadomiar złego przyjaciele



i przygodni koledzy odradzają choremu rozpoczęcie kuracji i kpią z jej wyników.

W tej sytuacji, wystawiony na pośmiewisko, chory nawet o słabej woli, znajduje w sobie dość siły, ażeby z całą stanowczością przeciwdziałać zamiarom rodziny, pragnącej doprowadzić go do lekarza prywatnego lub do poradni specjalnej. Dlatego też tak często chory zgłasza się do lekarza zbyt późno, już w 3-cim okresie, w stanie pełnej ruiny zdrowotnej, ekonomicznej i moralnej.



Odpoczynek pijaka

Poradnia więc ma do rozwiązania ogrom zadań i potrzebę wykonania żmudnej pracy nad podniesieniem środowiska, składającego się z dzieci, młodzieży i osób dojrzałych, przeważnie wykolejonych, głodujących i chorych.

W tych warunkach nie możemy mówić wyłącznie o leczeniu cho-

rego. Należy przede wszystkim wprowadzić pewien ład do jego otoczenia: nakarmić głodnych, skierować dzieci do szkoły, zapewnić pracę zarobkową, zaopiekować się chorymi itp. W pracy tej poradnia w krótkim czasie staje się powierniczką wszystkich cierpień fizycznych i moralnych środowiska, jego opiekunką, przyjacielem i doradcą. Otwiera się przed nią dno życia ludzi, którym należy pomóc i pozyskać ich zaufanie w celu zapoczątkowania współpracy z nimi. Dlatego też najlepiej wywiązują się ze swych zadań poradnie przeciwalkoholowe, wchodzące w skład Ośrodków, gdzie znajdują one możność wy-



Odpoczynek zdrowego

konania pracy nad środowiskiem za pośrednictwem współdziałających z nimi pod jednolitym kierownictwem licznych działów instytucji. Odciążona tą drogą poradnia rozpoczyna swą pracę nad samym chorym. Wykonanie tego zadania powierzono personelowi kwalifikowanemu, na czele którego stoi lekarz-psychiatra lub lekarz innej specjal-

ności, posiadający przygotowanie w zakresie powierzonego mu zagadnienia. Personel pomocniczy składa się z pielęgniarki społecznej, która oprócz ukończonych studiów w szkole pielęgniarstwa posiada dodatkowe wyszkolenie w zakresie higieny psychicznej. Poza tym należy pozyskać pracownika społecznego, ze specjalnym przygotowaniem do pracy świetlicowej, w celu fachowego prowadzenia działu pomocniczego poradni, czyli świetlicy dla pacjentów i członków ich rodzin.

Wszystkich pracowników poradni przeciwalkoholowej obowiązuje pełna abstynencja.

W nowo powstałych placówkach personel poradni wykazuje znaczną inicjatywę w kierunku pozyskania pacjentów, wiedząc o małej popularności poradni wśród szerszych warstw społeczeństwa. W tym celu poradnia uzyskuje w Komisariacie Policji adresy osób, zatrzymanych w stanie nietrzeźwym i wysyła do nich pielęgniarkę. Zadaniem pielęgniarki, jako fachowego łącznika poradni z terenem, jest *uświadomienie* chorego o potrzebie zgłoszenia się do poradni w celu rozpoczęcia kuracji i następnie *doprowadzenie* go do gabinetu lekarza. Ten rodzaj pracy jest w wysokim stopniu ofiarny, gdyż zgłoszenie się do wykolejonych i często przestępczych rodzin wymaga, do pewnego stopnia, odwagi cywilnej i niejednokrotnie może być zaliczone do „cichego bohaterstwa“ personelu poradni. Należy również podkreślić, że tego rodzaju samorzutne odwiedziny domowe wymagają od pielęgniarki wielkiej umiejętności i, powiedzmy, specjalnych walorów osobistych (równolegle z wielkim doświadczeniem), niejednokrotnie przesądzających rozwój pracy poradni.

Tego rodzaju trudności w pozyskaniu pacjentów odczuwają wyłącznie poradnie oderwane, lub poradnie, zapoczątkowujące prace na terenie nieopanowanym. Dlatego też należy raczej tworzyć poradnie przeciwalkoholowe w Ośrodkach znacznie rozbudowanych, co pozwoli na wykorzystanie zaufania zdobytego na terenie przez inne działy instytucji.

Fakt pozyskania pacjentów nie przesądza jeszcze sprawy normal-

nego dalszego rozwoju pracy poradni. Powinna ona zdać następny egzamin, mianowicie, wykazać się umiejętnością utrzymania chorego o słabej woli przy poradni i przeprowadzenie kuracji w ramach taniej opieki otwartej. Zadanie tego rodzaju poradnia będzie w stanie wykonać jedynie przy ścisłej współpracy z rodziną i najbliższym środowiskiem chorego, jak również przy pomocy swego działu pomocniczego.

Przy ustaleniu współpracy z rodziną podstawową rolę odgrywa pielęgniarka społeczna. Zadaniem jej jest podczas wywodu domowego zapoznanie się jak najdokładniejsze z warunkami mieszkaniowymi, bytowania, atmosferą domową, stanem psychicznym chorego i jego rodziny.

(d. c. n.)

ODCINEK

O MECHANIZMIE CIAŁA CZŁOWIEKA I JEGO PRACY

VI

Nerki. Ból w plecach bywa zazwyczaj ostrzeżeniem, że czynności nerek nie są w należytym porządku. W rzeczy samej jednak, można powiedzieć, że choroba nerek przebiega bez większych cierpień Zapalenie nerek, zwane w medycynie nehpritis (pochodzi od greckiego wyrazu nephris— nerka, oraz ibis jej zapalenie); rozwija się powoli, podstępnie, nie dając znać o sobie dopóki się dobrze nie zakorzeni, gdyż nerki, podonie jak żołądek i niemniej od niego złośliwa wątroba — potrafią znieść wiele krzywdy, zanim się poczną skarżyć.

Wygląd nerek jest ogólnie znany, gdyż wystarczy rozejrzyć się w sklepie ze sprzedażą mięsa aby zobaczyć dużą nerkę wołu i mniejsze, podobne z kształtu do ziarna bobu lub fasoli nerki cielęcia i prosiaka

Te ostatnie są tak podobne do nerek ludzkich, że mogą służyć do objaśnienia budowy nerki człowieka. Wielkość neiki ludzkiej odpowiada mniejwięcej połowie ściśniętej dłoni. Jest to organ parzysty.

kształtu, jak powiedzieliśmy wyżej, ziarna olbrzymiej fasoli. Przyglądając się bliżej zauważymy, że jest powleczona cieniutką skórką, tworzącą pochewkę, która się daje z łatwością ściągać. Jeżeli ta pochewka przylega tak ściśle do substancji nerkowej, że nie da się zjąć bez jej uszkodzenia — to jest dowodem przebytej choroby, natury zapalnej. W części nerki, zwróconej wewnątrz, to jest w stronę kręgosłupa (nerki położone są po obu stronach kręgosłupa w okolicy lędźwiowej) znajduje się wgłębienie zwane wnęką, przez którą naczynia krwionośne i kanaliki moczowe, wnikają do środka. Jeżeli położymy nerkę płasko na stole i przekroiwszy ją poziomo roztworzymy jak karty książki, będziemy mieli pewne pojęcie o jej budowie wewnętrznej. Zobaczymy więc, że jest ona barwy ciemno-czerwonej, złożona jest z szeregu smug, jakby promieni wychodzących z wnęki, które tworzą tzw. piramidy nerkowe; te promienie są to kanaliki moczowe wchodzące do miedniczki nerkowej. Przez kanaliki moczowe, miedniczkę i moczowody, mocz z nich przechodzi do pęcherza moczowego. Pęcherz wypełniony płynem, ma kształt gruszki, zakończony jest szyjką, łączącą się z cewką moczową, która służy do odprowadzania moczu nazewnątrz.

Żeby zrozumieć znaczenie nerek i ich czynności, trzeba sobie przypomnieć że krew, krążąc w organizmie ma za zadanie nie tylko dowożenie pożywienia wszystkim organom ciała, ale też i obowiązek usuwania z organizmu składników zbytecznych dla ustroju. Nerki są właśnie tym narządem, który służy jako filtr dla krwi, co znaczy, że oczyszcza ją z bezużytecznych cząsteczek i nadmiaru wody, przerabia je i wydala pod postacią moczu.

Człowiek wydala mocz mniejwięcej pięć razy na dobę, w ilości około dwóch litrów. Dzieci oddają mocz częściej aniżeli dorośli.

UCHWAŁY XXI MIĘDZYNARODOWEGO KONGRESU PRZECIWALKOHOLOWEGO

Doskonale zorganizowany XXI Międzynarodowy Kongres Przeciwalkoholowy w Warszawie, po wysłuchaniu licznych, żywo dyskutowanych referatów, przyjęto następujące postulaty, które podajemy poniżej w streszczeniu:

1. Przyjęto projekt międzynarodowej umowy, dotychczasowy alkoholizmu, opracowany przez ks. rektora *Padacza*; projekt ten zawiera między innymi zakaz sprzedaży alkoholu młodzieży niepełnoletniej oraz wogóle sprzedaży alkoholu na kredyt, za wykonaną pracę itp.; zakaz spożywania alkoholu przez pracowników służby ruchu; zakaz sprzedaży alkoholu na terenie zakładów fabrycznych, przemysłowych, stacyj ruchu, w pociągach, koszarach itp; zakaz sprzedaży alkoholu w dni przedświąteczne (od godz. 12-ej) i poświąteczne (do godz. 8-ej); państwa umowne mają utworzyć międzynarodową unię do walki z alkoholizmem. Projekt ks. *Padacza* będzie podstawą dla ostatecznego projektu, który zostanie zredagowany przez Międzynarodową Konferencję, zwołaną w tym celu przez Światowy Związek Przeciwalkoholowy.

2. Uznano za konieczne zajęcie się ofiarami alkoholizmu i ich leczenie, ewentualnie przymusowe.

3. Konieczność odpowiedniego wypełniania wolnego od pracy czasu robotników.

4. Odpowiednie wychowanie młodzieży.

5. Podkreślanie, że alkohol nie jest spożytkowany przez organizm jako źródło energii, lecz jest szkodliwą trucizną.

6 Konieczność szczególnie ostrych zarządzeń abstynencji w stosunku do pracowników służby ruchu.

Poza tym, na specjalnych posiedzeniach Sekcji Europejskiej Światowego Związku Przeciwalkoholowego, oraz Zarządu Światowego Związku uchwalono między innymi, że najbliższe posiedzenie Światowego Związku odbędzie się w Berlinie w ostatnim tygodniu sierpnia 1938 r., najbliższy zaś XXII Międzynarodowy Kongres Przeciwalkoholowy — w Helsingforsie (Finlandia) w 1940 roku.



„NIEPEWNY“ w SANDOMIERZU: dokładna analiza bakteriologiczna, wykonana przez lekarza specjalistę usunie Pańskie obawy. W razie potrzeby przeprowadzi on przed ślubem powtórne badanie bakteriologiczne.

P. ANITA S. w BYDGOSZCZY: naszym zdaniem choroba męża Pani jest bardzo poważną. Niestety nie możemy Pani nic innego poradzić, aniżeli cierpliwe i *dokładne* wykonywanie wszelkich zleceń lekarskich.

„65 letni“ w KOWLU: niestety, nie umiemy przepisać na odległość żądanej diety

P. STANISŁAW Z. w LIDZIE: tasiemca nie można leczyć domowymi środkami. Kuracja, która bynajmniej nie jest obojętną dla zdrowia, musi być przeprowadzona pod ścisłą kontrolą lekarza.

„CIESZYNIANKA“: ondulacja z pewnością nie jest przyczyną wypadania włosów u Pani. Po odpowiedź na pytania Pani, radzimy jednak zwrócić się do lekarza specjalisty chorób skórnych.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39